

Kabeljau mit Beluga-Linsen und Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Belugalinsen:

150 g Belugalinsen	50 g grüner Speck	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
1 EL dunkler Balsamico	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Meerrettichsauce:

1 EL Meerrettich	$\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Butter	50 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g grüner Speck

Für den Kabeljau:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Kabeljaufilet mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und den Kabeljau im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten glasig garen.

Für die Belugalinsen:

Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und halbieren.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blättchen abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Den Speck und die Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Die Linsen darin ca. 10 Minuten weich kochen. Zuletzt Butter unterrühren und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Meerrettich aus dem Glas unterrühren. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und den zuvor ausgepressten Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Speck in kleine Würfel schneiden und in wenig Fett langsam ausbacken, bis er knusprig ist.

Kabeljau mit Belugalinsen und Meerrettichsauce auf Tellern anrichten, mit den Speckwürfeln garnieren und servieren.

Ela Feldenz am 01. Februar 2018